

Remzi SARIKAYA¹

GİRİŞ

Koroner arter hastalığı tüm dünyada ölümlerin en sık sebeplerindendir. Koroner arter hastalığının gelişiminde temel sebep aterosklerozdur. Ateroskleroz gelişiminde beslenme şekli önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle uygun beslenme şekli ve diyet önerileri tedavinin ilk aşamasını oluşturmaktadır. Bu yazıda koroner arter hastalığı risk faktörlerine yönelik güncel beslenme şekli ve diyet önerileri mevcut kılavuzlar ışığında anlatılmaktadır.

KORONER ARTER HASTALIĞI VE RİSK FAKTÖRLERİ

Kardiyovasküler hastalıklar koroner arter hastalığını da kapsayan geniş kapsamlı bir hastalık grubudur. Kardiyovasküler hastalıklar içinde mortalitenin en sık sebebi koroner arter hastalığıdır (KAH). KAH temelde aterosklerozun rol oynadığı bir hastalıktır. KAH genellikle ateroskleroza bağlı miyokardiyal kan akımının azalması sonucu meydana gelmektedir (1).

Dünya çapında olduğu gibi ülkemizde de ölümlerin en büyük nedenini kardiyovasküler hastalıklar oluşturmaktadır. Amerikan Kalp Birliği'ne (AHA) göre Birleşik Devletler'de (USA) 13 milyon civarında koroner arter hastası olduğu

tahmin edilmektedir. Kardiyovasküler hastalıklara bağlı yıllık 1 milyondan fazla ölüm olduğu bildirilmektedir. Avrupa ülkelerinde ise her yıl 4 milyondan fazla kişi kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle ölmektedir. Avrupa ülkelerinde altmış beş yaş altı kardiyovasküler ölümler erkeklerde kadınlara oranla daha yaygındır (2). Türkiye'de 2009 yılında yapılan TEKHARF çalışmasının verilerine göre Türkiye'de de en sık ölüm sebebinin hem kadınlarda hem de erkeklerde koroner arter hastalığı olduğu bildirilmektedir (3).

Koroner arter hastalığının prevalansı gelişmiş ülkelerde azalma gösterirken, gelişmekte olan ülkelerde artış göstermektedir. Gelişmiş ülkelerdeki KAH prevalansının azalmasında başlıca etkenler kolesterol yüksekliği, hipertansiyon ve tütün ürünlerinin tüketimi gibi modifiye edilebilir risk faktörlerine yönelik etkili politikaların uygulanması olarak belirtilmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde ise özellikle obezite başta olmak üzere diyabet hastalığı, sigara, kötü beslenme ve diğer risk faktörlerinin giderek arttığı bildirilmektedir (4).

Koroner arter hastalığında tanımlanmış risk faktörleri mevcuttur. Koroner arter hastalığı risk faktörleri tanımlamasında önemli yer tutan 'Framingham kalp çalışması' başta olmak üzere diğer bazı geniş kapsamlı çalışmalar bazı faktörlerin kardiyovasküler riski artırdığını göstermiştir.

¹ Uzm Dr, SBU Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi Kardiyoloji Bölümü drremzisarikaya@gmail.com

ESC kılavuzları biri yağlı olmak üzere haftada en az iki kez balık tüketilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Alkol

Alkol tüketiminin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı ile ilgili farklı veriler olmakla beraber alkol alma alışkanlığının yol açabileceği hepatoksisite veya hipertrigliseridemi nedeniyle koroner arter hastalığını azaltmak için alkollü içkilere başlanması önerilmemelidir. Avrupa kardiyoloji derneği alkollü içeceklerin tüketimini erkekler için iki bardak (20 gram/gün), kadınlar için bir bardak (10 gram/gün) ile sınırlı tutulması gerektiğini vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Anand SS, Islam S, Rosengren A, et al. Risk factors for MI in women and men: Insights from the INTERHEART study. *Eur Heart J* 29 : 932-40, 2008
2. Townsend N, Nichols M, Scarborough P, Rayner M. Cardiovascular disease in Europe—epidemiological update 2015. *Eur Heart J* 2015;36:2696–705.
3. Onat A, Uğur M, Tuncer M, et al. Age at death in the turkish adult risk factor study: temporal trend and regional distribution at 56,700 person-years' followup. *Türk Kardiyol Dern Arş* 37:60-155, 2009
4. Okrainec K, Banerjee DK, Eisenberg MJ, et al. Coronary artery disease in the developing world. *Am Heart J* 148: 7-15, 2004.
5. Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. National Cholesterol Education Program National Heart, Lung, and Blood Institute. National Institutes of Health, NIH Publication 02:3157-3373, 2002
6. Khot UN, Khot MB, Bajzer CT, et al: Prevalence of conventional risk factors in patients with coronary heart disease. *JAMA* 290:898, 2003.
7. Ridker PM: Evaluating novel cardiovascular risk factors : Can we better predict heart attacks ? *Ann Intern Med* 130:933, 1999.
8. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, de Jesus JM, Houston Miller N, Hubbard VS, Lee IM, Lichtenstein AH, Loria CM, Millen BE, Nonas CA, Sacks FM, Smith SC Jr, Svetkey LP, Wadden TA, Yanovski SZ, Kendall KA, Morgan LC, Trisolini MG, Velasco G, Wnek J, Anderson JL, Halperin JL, Albert NM, Bozkurt B, Brindis RG, Curtis LH, Demets D, Hochman JS, Kovacs RJ, Ohman EM, Pressler SJ, Sellke FW, Shen WK, Smith SC Jr, Tomaselli GF. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Circulation* 2014;129(25 Suppl 2):S76–S99.
9. Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, Covas MI, Corella D, Aro's F, Go'mez-Gracia E, Ruiz-Gutierrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela-Raventos RM, Serra-Majem L, Pinto X, Basora J, Muñoz MA, Sorlí JV, Martí'nez JA, Martí'nez-González MA. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013;368:1279–1290.
10. de Lorgeril M, Salen P, Martin JL, Monjaud I, Delaye J, Mamelle N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999;99:779–785.
11. Dietary Guidelines Advisory Committee. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. 2015; <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/>. Accessed March 25, 2015.
12. National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical Guidelines On Identification, Evaluation and Treatment of Overweight and Obesity In Adults: The Evidence Report. Rockville, MD, National Heart, Lung and Blood Institute 1998
13. Bonow RO, Eckel RH: Diet, Obesity and Cardiovascular risk. *NEJM* 348:2507, 2003
14. Hooper L, Summerbell CD, Thompson R, Sills D, Roberts FG, Moore HJ, et al. Reduced or modified dietary fat for preventing cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;5:CD00213
15. Mozaffarian D. Nutrition and cardiovascular disease and metabolic diseases. In: Mann DL, Zipes DP, Libby P, Bonow RO, editors. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier/Saunders; 2014.
16. Mozaffarian D, Ludwig DS. The 2015 US Dietary Guidelines: Lifting the Ban on Total Dietary Fat. *JAMA* 2015;313:2421– 2
17. Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. National Cholesterol Education Program National Heart, Lung, and Blood Institute. National Institutes of Health, NIH Publication 02:3157-3373, 2002
18. Graham I, Atar D, Boysen G, et al. European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: executive summary. *Eur Heart J* 28:2375-2414, 2007
19. Sacks F. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. *N Engl J Med* 344:3–10, 2001.
20. Bazzano LA, He J, Ogden LG, et al Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease in US adults: The First National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic Follow up Study . *Am J Nutr* 76:93, 2002

21. Mercanoglu F (2013) İskemik Kalp Hastalığı. Kamil ADALET (Ed.) Klinik Kardiyoloji içinde (s. 331-333). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevi
22. Liu S, Stampfer MJ, Hu FB et al: Whole-grain consumption and risk of coronary hearth disease: Results from the Nurses Health Study Am J Clin Nutr 70:412,1999
23. Jacobs DR Jr, Meyer KA, Kushi LH et al : Whole-grain intake may reduce the risk of ischemic disease death in postmenopausal women: The Iowa Womens Health Study. Am J Clin Nutr 68:248, 1998
24. Anderson JW, Hanna TJ, Peng X et al : Whole-grain foods and heart disease risk. J Am Coll Nutr 19:291s ,2000
25. Sabate J: Nut consumption, vegeterian diets, ischemic hearth disease risk and all-cause mortality: evidence from epidemiologic studies, Am J Clin Nutr 70:500s, 1999
26. Albert CM, Gaziano JM, Willet WC et all : Nut consumptionand decreased risk of sudden cardiac death in the Physicians' Health Study, Arch Intern Med 162:1382, 2002
27. Marckmann P, Gronbaek M: Fish consumption and coronary hearth disease mortality: A systematic review of prospective cohort studies. Eur J Clin Nutr 53-585, 1999
28. Kris Etherton PM, Harris WS, Appel LJ, : Fish consumption, fish oil, omega-3 faty acids and cardiovascular disease, Circulation 106:2747, 2002